14.045 Šúľance so strúhankou
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
zemiaky	11,00	8,80	15,00	12,00	20,00	16,00	25,00	20,00
múka hrubá	6,50	6,50	7,50	7,50	10,00	10,00	11,00	11,00
krupica	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	1,00	1,00
soľ	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20
vajcia	7	0,35	9	0,45	12	0,60	16	0,80
múka na dosku	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
olej	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50
cukor práškový	1,30	1,30	1,50	1,50	1,90	1,90	2,00	2,00
maslo	1,50	1,50	1,80	1,80	2,20	2,20	2,50	2,50
strúhanka	1,30	1,30	1,80	1,80	2,20	2,20	2,50	2,50
hmotnosť šúľancov v g	180		230		270		340	
hmotnosť posýpky v g	26		33		41		45	

Výrobný postup

Umyté zemiaky uvaríme v šupke, vychladené očistíme, zomelieme a zmiešame s múkou, krupicou a vajcami. Vypracujeme cesto, ktoré rozvaľkáme nahrubo (1cm), krájame a formujeme šúľance. Uvaríme v slanej vode, pomastíme olejom. ´Pred podávaním posypeme strúhankovou posýpkou. Polejeme rozpusteným maslom.

Posýpka: Strúhanku nasucho opražíme a premiešame s práškovým cukrom

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	2464	591	10,87	15,9	0,0	97,0	5,4	37,2	1,8	0,087	0,1	0,1	13,5	2,1
B	3013	723	13,25	19,7	0,0	117,9	6,9	47,5	2,3	0,106	0,2	0,1	18,5	2,7

C	3863	927	17,17	24,5	0,0	152,4	9,0	62,0	3,1	0,131	0,2	0,1	24,6	3,5
D	4418	1060	19,73	28,4	0,0	173,2	10,7	74,6	3,6	0,153	0,3	0,2	30,7	4,2